

Филиал Калиновская начальная общеобразовательная школа
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Гусаревской средней общеобразовательной школы
Азовского района

346758, РФ, Ростовская область, Азовский район, хутор Гусарава Балка
улица Мира 101 тел.факс 8(86342)95-682
mou-gusarevskaya@rambler.ru
<http://www.gusarsoch.ru>

«Утверждаю»
Директор МБОУ Гусаревской СОШ
Приказ от 26.08.2020г. №47
 Овчинникова М.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ


начальное общее образование
1 класс
на 2020-2021 учебный год

Количество часов: 3 часа в неделю, 97 часов в год.


Учитель: Чернышёва Татьяна Гавриловна

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности как гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И. Лях.

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания
методического совета
МБОУ Гусаревская СОШ
от 25.08.2020 № 1
 Давлятова Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
 Загнибородько Н.Г.
26.08.2020 года

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Авторской программой предусмотрена лыжная подготовка. В связи с климатическими условиями местности лыжная подготовка заменена подвижными играми во всех классах.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
3	Приказ МО и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
4	СанПиН 2.4.2.2821 – 10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса)
5	Образовательная программа МБОУ Гусаревская СОШ
6	Учебный план МБОУ Гусаревской СОШ на 2020-2021 уч.г.
7	«Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе» (письмо Минобрнауки России и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ от 28.03.2002 г. № 199/13).

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Авторской программой предусмотрено: 99ч. Рабочая программа составлена по учебному плану школы на 97часов.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень			Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Структура учебного курса

№ п/п	Раздел	Авторская программа	Рабочая программа
1	Лёгкая атлетика	22ч	22ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	21ч	21ч
3	Подвижные игры	22ч	22ч
4	Подвижные игры на основе баскетбола	34ч	32ч
	Итого	99ч	97ч

Календарно -тематическое планирование – 1 класс.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Лёгкая атлетика			
1	Ходьба и бег.	3ч.	03.09	
2			04.09	
3			07.09	
4	Прыжки.	3 ч.	10.09	
5			11.09	
6			14.09	
7	Бросок малого мяча.	3ч.	17.09	
8			18.09	
9			21.09	
10	Бег по слабо пересечённой местности.	2 ч.	24.09	
11			25.09	
12	Акробатика. Строевые упражнения	3 ч.	28.09	
13			01.10	
14			02.10	
15	Равновесия. Строевые упражнения.	3 ч.	05.10	
16			08.10	
17			09.10	
18	Лазание.	2ч.	12.10	
19			15.10	
	Подвижные игры			
20	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2 ч.	16.10	
21			19.10	
22	Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием.	2 ч.	22.10	
23			23.10	
24	Передача и ловля мяча.	3 ч.	26.10	
25			29.10	
26			09.11	
27	Подвижные игры с бегом, метанием.	3 ч.	12.11	
28			13.11	
29			16.11	
30	Подвижные игры со скакалкой.	1 ч.	19.11	
31	Эстафеты.	2 ч.	20.11	
32			23.11	
33	Метание.	2 ч.	26.11	
34			27.11	
35	Равновесие. Строевые упражнения.	2 ч.	30.11	
36			03.12	
37	Опорный прыжок, лазание.	2 ч.	04.12	
38			07.12	
39	Акробатика. Танцевальные упражнения.	3 ч.	10.12	
40			11.12	
41.			14.12	
	Подвижные игры на основе баскетбола			
42	Ловля и передача баскетбольного мяча.	3 ч.	17.12	
43			18.12	
44			21.12	
45	Ведение баскетбольного мяча.	3 ч.	24.12	
46			25.12	
47			28.12	

48	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	2ч.	11.01	
49			14.01	
50	Ведение баскетбольного мяча.	1 ч.	15.01	
51	Ведение баскетбольного мяча.	2 ч.	18.01	
52			21.01	
53	Ловля и передача баскетбольного мяча.	3ч.	22.01	
54			25.01	
55			28.01	
56	Ведение баскетбольного мяча.	3 ч.	29.01	
57			27.01	
58			01.02	
59	Ведение баскетбольного мяча.	1 ч.	04.02	
60	Ведение баскетбольного мяча.	3ч.	05.02	
61			15.02	
62			18.02	
63	Броски и ловля мяча.	2 ч.	19.02	
64			22.02	
65	Броски и ловля мяча.	2ч.	25.02	
66			26.02	
67	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1ч.	01.03	
68.	Ведение баскетбольного мяча.	1ч.	04.03	
69	Броски и ловля мяча.	2 ч.	05.03	
70			11.03	
71	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	3ч.	12.03	
72			15.03	
73			18.03	
74	Ведение баскетбольного мяча.	3 ч.	19.03	
75			29.03	
76			01.04	
77	Ведение баскетбольного мяча.	3 ч.	02.04	
78			05.04	
79			08.04	
	Гимнастика с элементами акробатики			
80	Акробатика. Строевые упражнения.	2 ч.	09.04	
81			12.04	
82	Строевые упражнения. Равновесие.	2 ч.	15.04	
83			16.04	
84	Опорный прыжок. Лазание.	2 ч.	19.04	
85			22.04	
86	Ходьба и бег.	3 ч.	23.04	
87			26.04	
88			29.04	
89	Бег по пересечённой местности.	2 ч.	30.04	
90			06.05	
91	Метание.	2ч.	07.05	
92			13.05	
93	Прыжки.	2 ч.	14.05	
94			17.05	
95	Подвижные игры с мячом.	3 ч.	20.05	
96			21.05	
97			24.05	